



# Projet « JE ME BOUGE POUR MA SANTÉ »


piloté par **diabètevaud**  
en partenariat avec

 **ligue contre le cancer**

 **ligue vaudoise contre le cancer**

**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne

 **LVCV** Ligue vaudoise  
contre les maladies  
cardiovasculaires

  
**Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme**  
Notre action - votre mobilité

 **graap** | fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

 **diabètevaud**

  
**LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE**

soutenu par



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



LIBERTÉ  
PÂTRIE  
**canton de  
vaud**

# Faites connaître vos activités physiques adaptées grâce à Je me bouge !

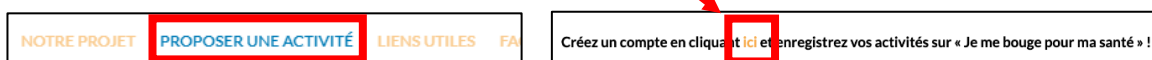


Gérer une activité sur le site [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch) :  
Marche à suivre

## Vous n'avez pas encore de compte ?

→ Créer un nouveau profil :

1. Cliquez sur « **Proposer une activité** » en haut de la page web puis, après avoir pris connaissance des informations, cliquez sur « **ici** » au milieu de la page



OU

1. Cliquez sur « **S'identifier ou s'inscrire** » en haut de la page
2. Appuyez sur « **Inscription** » pour créer un nouveau compte. Une fois que toutes les cases sont remplies, appuyez sur le bouton orange « **Inscription** » pour finaliser celle-ci.

## Vous avez déjà un compte ?

→ Se connecter :

1. Cliquez sur « **S'identifier ou s'inscrire** » en haut de la page web.



2. Entrez votre **identifiant ou adresse mail** et votre **mot de passe** pour vous connecter.

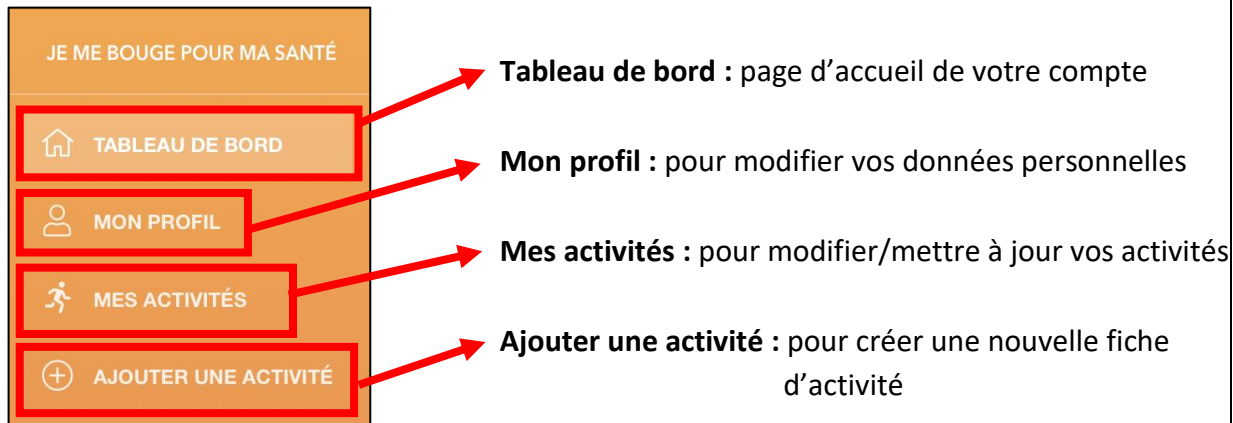
## NOTES :

- Vous avez **oublié votre mot de passe** ? → Appuyez sur « Mot de passe oublié » et suivez la procédure.
- Ce message d'erreur apparaît ? → Entrez à nouveau votre identifiant et mot de passe

**Erreur** : les cookies sont bloqués ou ne sont pas reconnus par votre navigateur. Vous devez **activer les cookies** pour utiliser WordPress.

## Naviguer sur le tableau de bord (une fois connecté) :

Sur la gauche, vous trouverez divers onglets dont l'utilité est détaillée ci-dessous :



JE ME BOUGE POUR MA SANTÉ

- Tableau de bord** : page d'accueil de votre compte
- Mon profil** : pour modifier vos données personnelles
- Mes activités** : pour modifier/mettre à jour vos activités
- Ajouter une activité** : pour créer une nouvelle fiche d'activité

## Ajouter une activité :

1. Sous l'onglet « **Ajoutez une activité** », vous pouvez créer une nouvelle fiche d'activité

2. Remplissez les cases obligatoires (\*)

3. Rajoutez des informations reliées à votre activité dans les différentes zones de texte libre (p. ex. description personnalisée)



NOM DE L'ACTIVITÉ \*  
Gigoter en musique

VOTRE ACTIVITÉ

MON ACTIVITÉ FAIT PARTIE D'UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION  
 NON

TYPE D'ACTIVITÉ \* 📌  
Autre


4. Cliquer sur « **Ajouter** » en bas de la page pour soumettre votre activité

Ajouter

**IMPORTANT :** Il se peut que la validation de la fiche d'activité (et donc sa publication) prenne quelques semaines.


## Autres manipulations possibles :

Sous « **Mes activités** » :

Cliquez sur  pour **modifier** l'activité

Cliquez sur  pour **dupliquer** votre activité

Cliquez sur  pour **pré-visualiser** votre activité

Cliquez sur  pour **supprimer** votre activité



NOM DE L'ACTIVITÉ	CATÉGORIE	LOCALITÉ	DERNIÈRE MISE À JOUR	STATUT	ACTIONS
Gigoter en musique	Autre	1005	02.06.21	En attente de validation par <a href="mailto:info@jemebouge.ch">info@jemebouge.ch</a>	   

En cas de questions : [info@jemebouge.ch](mailto:info@jemebouge.ch)